



Espelta

El origen de la espelta se sitúa hace casi 7000 años en Irán, extendiéndose su cultivo hacia oriente, por lo que existen referencias de su uso en el Antiguo Egipto e incluso en China, en donde también se utilizó, aparte de cómo alimento, en la elaboración de bebidas del tipo de la cerveza.

Poco a poco a través de los Balcanes llegó a Europa y en la Edad Media constituía el cereal con el que elaboraban el pan para las clases más pudientes, quedando el pan de centeno destinado para las gentes más pobres.

Es en el siglo XIX cuando comienza el declive de la espelta debido principalmente a la presencia de una dura corteza que protege el grano y que necesita de su descascarillado antes de la molienda, aunque también influyó su bajo rendimiento productivo a la hora de ser cultivada.

Comienza poco a poco a dejar de usarse la escanda, quedando relegada a elaboraciones tradicionales en núcleos rurales. En la actualidad crece en Europa en zonas montañosas de países como España, Austria, Suiza, Alemania, siendo sus dos principales productores estos dos últimos. Y es que el cultivo de la espelta soporta muy bien el frío y la falta de agua, adaptándose a climas adversos y terrenos poco propicios para otros cereales, además posee una elevada resistencia a plagas y enfermedades que evita el uso de pesticidas por lo que se ha instaurado como una variedad de trigo ideal para el cultivo ecológico

Beneficios nutricionales de la espelta

La espelta es un cereal altamente energético ya que sus nutrientes principales son los carbohidratos aunque aporta menos calorías que la harina clásica de trigo, pero destaca sobre todo por su alto contenido en proteínas de elevado valor biológico con aminoácidos como la lisina,

escasa en otros cereales. Siendo también una estupenda fuente de minerales y vitaminas sobre todo del grupo B.

Su harina tiene un sabor ligeramente dulce con un toque que recuerda a la nuez, siendo más soluble en agua, más fácil de digerir que la harina de trigo y aunque mucho más pobre en gluten que otros trigos panificables, sigue teniendo gluten, por lo que es un cereal que no deben de consumirlo los celíacos.

Aunque sí que se ha observado que personas que dejan de tomar alimentos que contienen trigo común y se pasan a la espelta notan mejoría en el caso de problemas de salud que padecían sin una explicación aparente, por lo que se está introduciendo como una alternativa tanto en aquellos que buscan variar los cereales que consumen escogiendo opciones más saludables, como a nivel médico y nutricional en dietas y en determinadas alteraciones.

*Es muy nutritivo y mejor tolerado que cualquier otro grano. La espelta provee a quien la come de todos los nutrientes para tener una óptima salud y aporta una mente feliz. No importa cómo se tome, ya sea como pan o en otra manera, porque es buena y fácil de digerir.

*Contiene ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9 así como también minerales.

*Respecto al trigo común, la espelta tiene un mayor nivel de proteínas, minerales, vitaminas y oligoelementos.

*Además de un buen nivel de proteínas también contiene los ocho aminoácidos esenciales. Esto es muy interesante para aquellas personas vegetarianas.

*Su buen aporte de magnesio, hierro, fósforo, vitamina E, vitamina B y betacaroteno la hacen muy nutritiva.

*La espelta nos aporta mucha fibra, siendo ideal, pues, para el estreñimiento, obesidad y cualquier problema causado por la falta de fibra.

*También es muy rica en ácido silícico que es uno de los nutrientes más necesarios en nuestro organismo ya que forma parte de nuestros tejidos y órganos.

*Por último también deciros que se puede encontrar la espelta en grano, que se pueden cocinar enteros para añadirlos a nuestras ensaladas y otras preparaciones, aunque también la podemos consumir en forma de germinados, en donde se multiplican los nutrientes y además poseen un sabor dulzón muy agradable.